

Burger vegan di cavolfiore e ceci

Senza glutine



Ingredienti

600 gr Cavolfiore

220 gr ceci cotti #

1/2 spicchio Aglio (facoltativo)

Pangrattato o crackers/grissini senza glutine #

spezie (facoltative)

sale, pepe, olio extravergine di oliva

1 Limone

Procedimento

Riducete il cavolfiore in cimette e lessatele in acqua bollente salata per 15/20 minuti, avendo cura di scolarle quando ancora ben sode e al dente. Non fatele ammorbidire troppo: ci servono sode. La cottura finale in forno le cuocerà poi a puntino. Mentre il cavolfiore cuoce, scolate e sciacquate i ceci eliminando l'acqua di governo (se li avete acquistati in vasetto); inseriteli in un bicchiere di un

mixer. Aggiungete 4 cucchiari di olio, 2 pizzichi di sale, il succo di mezzo limone spremuto al momento e frullate fino ad ottenere una consistenza crema. Scolate le cimette ancora sode e trasferitele in una pirofila. Ora schiacciatele, con i rebbi di una forchetta o anche con il fondo di un bicchiere (o un batticarne) per ottenere una consistenza grossolana. Non frullatele! Frullate invece grissini e crackers senza glutine (o con) se non avete il pangrattato pronto. Unite cavolfiori schiacciati e crema di ceci. Aggiungete un pugno di pangrattato e le spezie preferite: noi abbiamo aggiunto origano, pepe e aglio tritato. Amalgamate ed assaggiate per aggiustare di sale. Foderate una teglia da forno con carta e oliatela. Con l'aiuto di un anello di acciaio oppure a mano create dei burger e disponeteli sopra la carta forno. Cospargeteli di pangrattato rimasto e, se volete, di parmigiano vegan, o parmigiano vaccino se siete vegetariani. Infornate a 200° in modalità forno statico + grill per 20 minuti. E' sufficiente anche solo il grill. Lasciate intiepidire e compattare prima di servire.

Ricetta dal web